



Partage des responsabilités entre l'adulte et l'enfant

Capsules éclairs sur la saine alimentation
pour les milieux de garde

C'est quoi?

- ◆ Une approche de partage des pouvoirs entre les adultes (éducateurs et/ou cuisiniers) et les enfants.
- ◆ Une approche qui aide l'enfant à développer son autonomie et à être à l'écoute de ses signaux internes (faim et satiété).

Chacun ses responsabilités!

L'adulte choisit :

- ◆ le lieu du repas;
- ◆ l'heure du repas;
- ◆ le contenu de l'assiette;
- ◆ les comportements acceptables en mangeant.

L'enfant décide :

- ◆ la quantité qu'il mange;
- ◆ l'ordre dans lequel il mange ses aliments;
- ◆ quand il arrête de manger.

Conseils supplémentaires...

- ◆ Ne pas faire de commentaires négatifs ou mettre de la pression si l'enfant ne mange pas un aliment dans son assiette.
- ◆ Servir une portion de dessert, même si l'assiette n'est pas terminée.
- ◆ Éviter de féliciter un enfant qui a tout mangé; on veut plutôt encourager l'écoute de ses signaux corporels.

2 vidéos pour aller plus loin!

<http://www.nospetitsmangeurs.org/video/partage-des-responsabilites/>

<http://www.nospetitsmangeurs.org/video/les-bons-bravos/>



AIDER LES TOUT-PETITS À ÉCOUTER ET RESPECTER LEURS SIGNAUX DE FAIM

Capsules éclairs sur la saine alimentation pour les milieux de garde

LA FAIM

- La **faim** est une sensation innée et un besoin physique de nourriture.
- L'**appétit** est une envie de manger certains aliments en particulier.
- L'enfant **respecte** ses signaux **naturellement** si on lui apprend à les reconnaître et qu'on lui permet de les écouter.
- La faim et l'appétit sont **très variables** chez l'enfant.



SIGNES QU'UN ENFANT A FAIM



- Il dit qu'il a faim
- Il a une sensation de brûlure au niveau du ventre
- Il devient irritable
- Il a de la difficulté à se concentrer
- Son ventre gargouille

QUESTIONS À POSER POUR AIDER L'ENFANT À RECONNAÎTRE SES SIGNAUX DE FAIM

- As-tu une petite, moyenne ou grosse faim?
- Est-ce que ton ventre gargouille?
- As-tu envie de manger?

CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

- ✦ Faire confiance à l'enfant et respecter son degré de faim.
- ✦ Ne pas forcer un enfant à manger ou même à goûter un aliment.
- ✦ Ne pas utiliser les aliments comme récompense ou punition, car cela pourrait brouiller les signaux internes.



POUR ALLER PLUS LOIN!

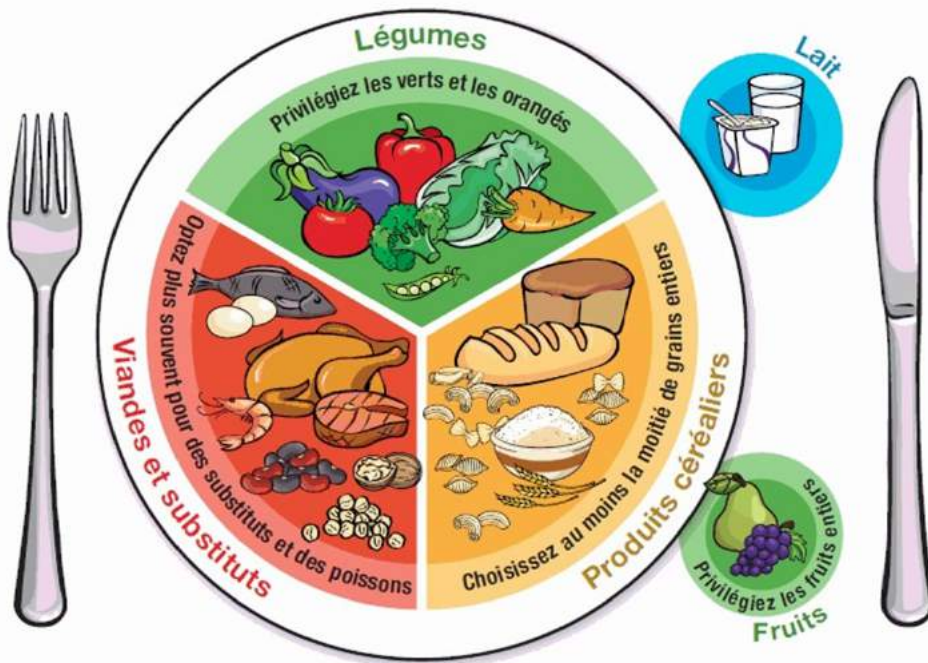


- [Le grand quiz de la faim](#) (vidéo)
- [Trop c'est comme pas assez](#) (vidéo)
- [La faim des p'tits loups](#) (vidéo)
- [La faim](#), AQGS



L'assiette équilibrée pour les tout-petits

Capsules éclairs sur la saine alimentation pour les milieux de garde



1/3 Protéines

Tofu, légumineuses, œufs, protéine végétale texturée, graines, poisson, fruits de mer, volaille, viande

Grains céréaliers entiers/
légumes féculents

Riz, pâtes alimentaires, quinoa, couscous, pain, pommes de terre, craquelins, etc.

Légumes variés

Inclus dans le mets ou servis à côté : salade, potage, légumes, sautés, vapeur, crudités, etc.

Quelques exemples

- ◆ Pâtes de blé entier, sauce tomate au thon et brocoli vapeur
- ◆ Omelette aux légumes, pain de blé entier et salade de tomates cerises
- ◆ Doigts de tofu au four, sauce au yogourt, quinoa et légumes sautés
- ◆ Quesadillas aux haricots noirs et potage de légumes
- ◆ Pizza maison au poulet et salade verte
- ◆ Boulettes de viande en sauce, pommes de terre rôties et chou braisé

Sources des images : Gazelle et Potiron, Ministère de la famille, 2014 et Défi Rigol'eau 2020, Coalition québécoise sur la problématique du poids.



Les fruits et les produits laitiers (lait, yogourt, fromage) peuvent compléter le repas et/ou être servis en collations.
N'oubliez pas d'offrir de l'eau tout au long de la journée!

Pssst!

Pour aller plus loin!

<https://fondationolo.ca/blogue/alimentation/assiette-equilibree/>



AIDER LES TOUT-PETITS À ÉCOUTER ET RESPECTER LEURS SIGNAUX DE SATIÉTÉ

Capsules éclairs sur la saine alimentation pour les milieux de garde

LA SATIÉTÉ

- La **satiété** est une sensation innée et se traduit par l'absence de faim.
- Elle dépend de la **quantité** et de la **qualité** des aliments consommés au repas ou à la collation.
- L'enfant **respecte** ses signaux **naturellement** si on lui apprend à les reconnaître et qu'on lui permet de



SIGNES QU'UN ENFANT N'A PLUS FAIM



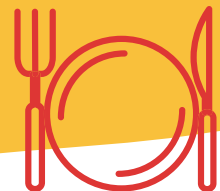
- Il dit qu'il n'a plus faim
- Il dit que son bedon est plein
- Il joue avec sa nourriture
- Il démontre moins d'intérêt pour les aliments
- Il veut se lever et aller jouer

QUESTIONS À POSER POUR AIDER L'ENFANT À RECONNAÎTRE SES SIGNAUX DE SATIÉTÉ

- Est-ce qu'il y a encore de la place dans ton bedon?
- Veux-tu une 2e assiette?
- As-tu retrouvé ton énergie?

CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

- ◆ Inviter l'enfant à **manger lentement** et à bien mastiquer (montrer l'exemple!).
- ◆ **Manger à la table** sans distractions (écrans, jouets, etc.).
- ◆ **Ne pas forcer** un enfant à terminer son assiette ou à prendre quelques bouchées de plus.
- ◆ Servir de **plus petites portions** et donner la possibilité à l'enfant de se resservir s'il a encore faim.



POUR ALLER PLUS LOIN!



- [Oups des interférences](#) (vidéo)
- [Les bons bravos](#) (vidéo)
- [Récompenser sans nuire](#) (vidéo)
- [La satiété](#), AQGS





LA PLACE DU DESSERT EN MILIEU DE GARDE

Capsules éclairs sur la saine alimentation pour les milieux de garde

LE DESSERT...

- permet de compléter le repas avec des aliments différents;
- contribue à couvrir les besoins des enfants;
- devrait être composé d'aliments nutritifs;
- devrait être servi à tous les enfants (une seule portion), quand la majorité des enfants ont terminé le repas principal.



QUELQUES EXEMPLES DE DESSERTS

- ♦ Salade de fruits
- ♦ Galette ou muffin maison
 - ♦ Yogourt
- ♦ Mousse au tofu
- ♦ Boules d'énergie



La nature du dessert...

« La perception qu'un dessert doit être composé d'aliments plus sucrés est le résultat d'un apprentissage que les adultes enseignent aux enfants. **Les enfants exposés à des aliments nutritifs en guise de dessert ont plus de chances de construire une représentation positive de la saine alimentation,** en harmonie avec le plaisir partagé avec les autres. »*



Et si un enfant ne termine pas son assiette?

Les enfants ont le droit de ne pas terminer leur assiette (ou de laisser un aliment intact) et de se garder une petite place pour le dessert. Tous les enfants ont droit à une portion de dessert, peu importe ce qu'ils ont mangé dans l'assiette principale.



POUR ALLER PLUS LOIN!



[Fini la pression à manger \(vidéo\)](#)

[La place du dessert et des sucreries, AQGS](#)

*Gazelle et Potiron, Cadre de référence, Pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2017.



LES COLLATIONS

Capsules éclairs sur la saine alimentation pour les milieux de garde

LES COLLATIONS...

- permettent aux tout-petits de patienter jusqu'au repas suivant;
- contribuent à couvrir leurs besoins quotidiens;
- devraient être composées d'aliments nutritifs;
- devraient être servies au moins 2 heures avant le repas suivant pour éviter de nuire à l'appétit au repas.



COMMENT COMPOSER UNE COLLATION NUTRITIVE ET SOUTENANTE?

ALIMENTS AVEC GLUCIDES

(pour refaire le plein d'énergie)

- ◆ Fruits
- ◆ Produits céréaliers
- ◆ Lait, yogourt



ALIMENTS AVEC PROTÉINES

(pour soutenir)

- ◆ Tofu
- ◆ Lait, yogourt, fromage
- ◆ Légumineuses
- ◆ Oeufs



QUELQUES EXEMPLES

- ◆ Fruits frais et lait
- ◆ Yogourt et galette maison
- ◆ Petit muffin maison et smoothie
- ◆ Pita de blé entier et hummus
- ◆ Craquelins et fromage
- ◆ Barre tendre maison et lait



POUR ALLER PLUS LOIN!



[Collations pour les nuls \(vidéo\)](#)
[La collation](#), Naître et grandir



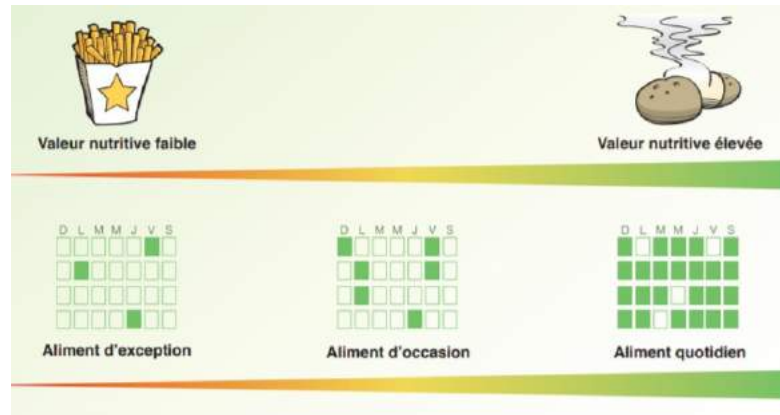
ALIMENTS À PRIVILÉGIER EN SERVICE DE GARDE

Capsules éclairs sur la saine alimentation pour les milieux de garde

LES TYPES D'ALIMENTS

Les aliments, en fonction de leur composition et du degré de transformation qu'ils ont subi, ne seront pas offerts à la même fréquence. On parle d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception.

Un milieu de garde devrait offrir plus fréquemment des aliments quotidiens et de temps en temps, des aliments d'occasion. Les aliments d'exception ne devraient pas se retrouver dans l'offre alimentaire régulière des services de garde.



ALIMENTS QUOTIDIENS

Bonne valeur nutritive.
Fruits et légumes, grains céréaliers, viande, poisson, volaille, œufs, légumineuses, tofu, noix et graines, produits laitiers non aromatisés, etc.



ALIMENTS D'EXCEPTION

Aucun intérêt nutritif, ne devraient pas être offerts en milieu de garde dans le menu régulier.
Bonbons, chocolat, boissons sucrées, charcuteries, fritures, etc.



ALIMENTS D'OCCASION

Valeur nutritive intéressante, mais pas optimale.
Jus (fruits/légumes), yogourt aromatisé, laits ou boissons végétales aromatisés, barres tendres commerciales, etc.



POUR ALLER PLUS LOIN!



[Vision de la saine alimentation](#)
[Chacun sa place](#) (vidéo)

